



PELATIHAN OLAH TUBUH BERBASIS 'RESISTANCE EXERCISE' BAGI GURU SENI BUDAYA SE-BANDAR LAMPUNG

Susi Wendhaningsih¹, Dwiwana Habsarary², Agung Kurniawan³, Indra Bulan⁴

¹²³⁴ Universitas Lampung

email: susi.wendhaningsih@fkip.unila.ac.id

Abstract

Body conditioning is essential for developing physical endurance, muscle strength, bone health, and breath control. This "Resistance Exercise" training for cultural arts teachers in Bandar Lampung aims to enhance their understanding and skills in integrating body conditioning into cultural arts education, particularly in dance practice. The training involves three stages: (1) Preparation, including setting up equipment and warming up; (2) Introduction, covering resistance exercise concepts; and (3) Delivery of movement material, accompanied by music and group presentations. Twenty-five cultural arts teachers participated in the community service program. Participants progressed through stages, starting with memorizing movements, then mastering techniques, and finally performing movements to music. By the end, participants demonstrated their body conditioning skills effectively in front of their peers.

Keywords: *Body Exercise, Resistance Exercise, Arts and Culture Teacher*

Abstrak

Olah tubuh adalah melatih ketahanan fisik, ketahanan otot, tulang dan nafas. Dengan adanya pelatihan otot tubuh maka kesiapan tubuh belum melakukan aktivitas gerak akan dapat seimbang dengan aktivitas yang akan dilakukan. Pelatihan olah tubuh berbasis 'Resistance Exercise' bagi guru seni budaya se-Bandar Lampung bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru dalam mengintegrasikan olah tubuh ke dalam pembelajaran seni budaya terutama pembelajaran tari pada saat praktik. Adapun tahap dalam pelaksanaan pelatihan ini memiliki urutan sebagai berikut: (1) Persiapan meliputi: menyiapkan tape/speaker dan pemanasan (2) pembukaan meliputi: penyampaian tentang materi olah tubuh berbasis *resistance exercise* (3) penyampaian materi gerak olah tubuh berbasis *resistance exercise*, iringan music dan presentasi kelompok. Pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh 25 peserta yang merupakan guru-guru seni budaya se-Bandar Lampung. Pelatihan olah tubuh yang diberikan melalui tahapan-tahapan yaitu: tahap awal yaitu tahap hafalan gerak peserta mampu memperagakan hafalan gerak yang baik dan benar. Tahapan kedua Teknik gerak, peserta mampu memperagakan gerak olah tubuh dengan Teknik gerak yang baik dan benar. Tahap terakhir yaitu pemberian iringan musik, peserta mampu memperagakan gerak olah tubuh sesuai dengan iringan musik. Peserta mampu memperagakan gerak olah tubuh di depan peserta yang lain.

Kata Kunci: Olah Tubuh, *Resistance Exercise*, Guru Seni Budaya

I. PENDAHULUAN

Analisis situasi awal menunjukkan tantangan yang dihadapi guru seni budaya di Bandar Lampung mengenai integrasi olah tubuh dalam konteks pendidikan seni budaya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fatimah & Hadi (2019), "Integrasi olah tubuh dalam kurikulum seni budaya dapat memperkaya pengalaman belajar siswa,

meningkatkan kreativitas, serta membantu dalam pengembangan karakter dan kepribadian siswa." Hal ini menunjukkan bahwa pemanfaatan olah tubuh dalam pendidikan seni budaya tidak hanya meningkatkan kualitas karya seni tetapi juga berdampak positif terhadap perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Namun survei awal menunjukkan bahwa sebagian besar guru seni budaya di Bandar Lampung memiliki pemahaman yang terbatas tentang manfaat dan teknik latihan olah tubuh yang tepat dalam konteks seni budaya.

Selain itu, penerapan konsep latihan olah tubuh dalam pembelajaran seni budaya merupakan langkah penting untuk meningkatkan kualitas pengajaran dan karya seni di sekolah, sekaligus memberikan dampak positif bagi kesehatan dan kreativitas guru seni budaya. Hal ini menegaskan bahwa penggunaan latihan olah tubuh tidak hanya mempengaruhi kualitas pengajaran tetapi juga mempengaruhi kesehatan dan kreativitas guru. Namun terbatasnya akses terhadap program pelatihan yang tepat dan kurangnya kesadaran akan manfaat olah tubuh menjadi kendala dalam penerapan aktivitas olah tubuh dalam pendidikan seni budaya. Hubungan antara olah tubuh dan seni budaya menjadi subjek penting dalam kajian interdisipliner yang mencakup bidang seni, kesehatan, dan pendidikan. Dalam konteks ini, penelitian oleh Susilo dan Suprpto (2019) menggambarkan kontribusi penting olah tubuh dalam konteks seni tari.

Konteks dalam latihan olah tubuh berbasis "Resistance Exercise" merupakan solusi yang tepat untuk menjawab tantangan tersebut. Seperti yang diungkapkan oleh Ahmad (2021), "Olah tubuh bukan hanya sekadar latihan fisik, tetapi juga merupakan sarana untuk memperluas pemahaman dan ekspresi dalam seni budaya, yang berdampak pada pengalaman belajar yang lebih berkesan bagi siswa." Pelatihan ini akan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat olah tubuh, serta keterampilan praktis dalam melaksanakan latihan 'Resistance Exercise' yang relevan dalam konteks seni budaya. Dengan demikian, pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pengajaran seni budaya di Bandar Lampung dan kesejahteraan guru seni budaya secara keseluruhan. Dari pernyataan itu tentunya perlu diadakan Pelatihan Olah Tubuh Berbasis 'Resistance exercise' Bagi Guru Seni Budaya se-Bandar Lampung sebagai bentuk pengabdian dan pelestarian budaya masyarakat Lampung.

Hendaknya latihan disiapkan untuk mengembangkan kemampuan motorik yang sebelumnya dilakukan agar kegiatan itu bermanfaat bagi perkembangan peserta didik (Sagala, 2013). Latihan tidak hanya dilakukan sekali saja, tetapi harus berulang-ulang agar mampu meningkatkan kemampuan atau potensi dirinya dalam suatu latihan. Permasalahan yang dihadapi guru seni budaya di Bandar Lampung erat kaitannya dengan kurangnya pemahaman dan pemanfaatan olah tubuh dalam konteks pembelajaran seni budaya. Survei awal mengungkapkan bahwa sebagian besar guru seni budaya kesulitan memahami manfaat latihan dan teknik yang tepat dalam konteks seni budaya. Hal ini sejalan dengan temuan Fatimah & Hadi (2019) yang menyatakan bahwa integrasi olah tubuh dalam kurikulum seni budaya dapat memberikan banyak manfaat, mulai dari peningkatan kreativitas hingga pengembangan karakter siswa.

Terbatasnya akses terhadap pelatihan yang relevan juga merupakan masalah utama yang menghambat guru dalam menerapkan praktik olah tubuh pada pengajaran mereka. Selain itu, beban kerja yang tinggi dan kurangnya dukungan dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan olah tubuh juga menjadi kendala tambahan bagi guru. Oleh karena itu, permasalahan mitra dapat diartikan sebagai kurangnya pemahaman dan keterampilan olah tubuh yang memadai dalam pengajaran seni dan budaya, serta

terbatasnya akses terhadap pelatihan yang sesuai, yang semuanya berujung pada penurunan kualitas pengajaran dan karya seni serta kesejahteraan dan ketahanan tubuh bagi para guru. Segala permasalahan tersebut akan dilakukan solusi untuk melatih guru seni budaya dalam mempelajari praktik olah tubuh berbasis “*Resistance Exercise*”.

II. METODE

Kegiatan pelatihan ini adalah guru seni budaya se-Bandar Lampung. Pelatihan ini menambah wawasan guru seni budaya terhadap Olah tubuh berbasis “*Resistance Exercise*”. Dengan demikian pelatihan ini akan sangat bermanfaat untuk efektifitas dan kesehatan serta ketahanan tubuh guru seni budaya. Pembukaan pelatihan dilakukan oleh ketua tim pelaksana dari FKIP Universitas Lampung. Penyampaian materi dilakukan oleh narasumber. Salahsatu cara untuk melatih keterampilan ialah melalui proses latihan yang rutin. Proses pelatihan ini diawali dengan pelatih memperagakan gerak olah tubuh, peserta mengikuti gerak olah tubuh, penggunaan iringan music dan mempresentasikan gerak olah tubuh.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka pemecahan masalah dalam pelatihan gerak olah tubuh berbasis ‘*resistance exercise*’ ini dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Persiapan

- a. Pemanasan dilakukan untuk melatih otot-otot supaya tidak kaku dan tidak cidera ketika akan memperagakan gerak yang akan diberikan pelatih.
- b. Mempersiapkan saran dan prasarana latihan meliputi: pakaian praktik, tape/speaker.

2. Pembukaan

- a. Memperkenalkan materi pengetahuan tentang olah tubuh berbasis ‘*resistance exercise*’, meliputi definisi tentang olah tubuh, gerak olah tubuh dan teknik gerak olah tubuh
- b. Memperkenalkan musik iringan yang dapat digunakan untuk mengiringi gerak olah tubuh.

3. Penyampaian Materi

Penyampaian materi dilakukan dengan cara memeragakan langsung gerak olah tubuh, teknik gerak olah tubuh dan musik iringan yang digunakan dalam gerak olah tubuh. Kemudian peserta dibentuk dalam beberapa kelompok dan diberikan kesempatan untuk belajar secara tim dengan kelompoknya. Presentasi gerak olah tubuh berbasis ‘*resistance exercise*’ bersama dengankelompoknya.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan dilakukan pada tanggal 6 September 2024, pengabdian dilakukan di Panggung Terbuka Program Studi Pendidikan Tari FKIP Universitas Lampung berisi tentang pelatihan olah tubuh berbasis *resistance exercise* bagu guru seni budaya se-Bandar Lampung dan pengembangan olah tubuh yang digunakan dalam pembelajaran seni budaya disekolah tingkat SMP dan SMA. Pelatihan ini diikuti oleh 25 peserta yang merupakan guru seni budaya tingkat SMP dan SMA se-Bandar Lampung. Pada saat kegiatan pelatihan berlangsung peserta latihan antusias dalam mengikuti setiap teknik gerak olah tubuh yang diberikan. Menurut Atmoko (2021) olah tubuh *resistance exercise* adalah bentuk aktivitas fisik dengan membuat otot berkontraksi secara dinamis dan statis menggunakan tahanan dari luar (*resistensi eksternal*). Tujuan dari jenis latihan ketahanan ini adalah untuk menjaga kebugaran serta meningkatkan kekuatan dan daya

tahan.

Pada tahap awal peserta masih diminta untuk melakukan gerak olah tubuh pada tahap hafalan gerak olah tubuh. Gerak olah tubuh *resistance exercise* apabila dilakukan untuk pemanasan sebelum melakukan gerak tari, maka akan baik karena melatih otot-otot tubuh menjadi kuat. Karakteristik gerak olah tubuh ini tidak sulit hanya saja butuh latihan yang rutin. Pelatih memperagakan terlebih dahulu gerak olah tubuh di depan peserta pelatihan. Pelatih memperagakan gerak olah tubuh di depan peserta. Peserta diminta untuk memperhatikan terlebih dahulu Gerakan yang dilakukan oleh pelatih. Selanjutnya peserta diminta untuk memperagakan ragam gerak yang telah diberikan oleh pelatih dengan menggunakan hitungan supaya lebih mempermudah pada saat peserta memperagakan.

Tahap yang kedua adalah memberikan teknik-teknik gerak olah tubuh. Pelatih memperagakan gerak olah tubuh dengan teknik yang baik dan benar. Peserta diminta untuk memperhatikan Teknik gerak tubuh yang dicontohkan oleh pelatih, kemudian peserta mengikuti teknik gerak olah tubuh yang telah dicontohkan oleh pelatih. Pelatih memberikan waktu latihan selama 10-15 menit untuk mengulang gerak olah tubuh dengan teknik yang baik dan benar. Dari 25 peserta hanya ada 20 orang yang mampu melakukan gerak kaki dengan teknik yang benar dan sesuai. Pelatih memperagakan kembali teknik gerak kaki dengan lebih detail dan pelan-pelan. Setelah pelatih memperagakan kembali peserta sudah mulai bisa memperagakan teknik yang benar dan baik.



Pelatih dan peserta memperagakan gerak olah tubuh (Moko, September 2024) Tahap ketiga peserta diperkenalkan dengan musik iringan yang bisa digunakan dalam olah tubuh. Peserta diminta untuk terlebih dahulu bersama-sama mendengarkan iringan music yang bisa digunakan untuk iringan olah tubuh. Pada saat mendengarkan iringan musik peserta diminta untuk mendengarkan iringan music yang sesuai yang bisa digunakan untuk iringan music olah tubuh. Setelah mendengarkan iringan musik peserta bersama dengan pelatih memperagakan Kembali gerak olah tubuh dengan menggunakan iringan musik. Peserta diminta secara mandiri untuk memperagakan gerak olah tubuh dengan menggunakan iringan musik, semua peserta mampu memperagakan gerak olah menggunakan iringan musik dengan hafalan yang baik dan teknik yang baik dan benar. Pada awal peserta memperagakan gerak olah tubuh dengan musik peserta tidak mengalami kesulitan karena musik iringannya tempo dan ritmenya sangat jelas.



Pelatih dan peserta memperagakan gerak olah tubuh (Moko, September 2024)

Tahap yang terakhir peserta diminta untuk mencari pasangan, hal ini dilakukan untuk membantu peserta supaya mudah untuk melihat gerak yang dilakukan oleh pasangan. Setelah mencari pasangan peserta diminta untuk membuat kelompok, satu kelompok beranggotakan 6 orang, fungsi dibentuknya kelompok untuk memudahkan peserta untuk melakukan latihan secara bersama dengan kelompok masing-masing. Metode latihan digunakan untuk memberikan kesempatan kepada kelompok untuk berlatih, setiap kelompok diberikan waktu selama 15-25 menit. Selama berlatih peserta tetap mendapat pengawasan dari pelatih, sehingga ketika ada peserta yang mengalami kesulitan melakukan gerak olah tubuh bisa langsung bertanya dengan pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

Atmoko, Tri Yudhi, (2021); Apa Itu Resistance Exercise.

<https://www.kompas.com/sports/read/2021/03/28/16200038/apa-itu-resistance-exercise/30> September 2024.

Ahmad, R. (2021). Meningkatkan Kreativitas melalui Gerakan Tubuh dalam Pendidikan Musik: Suatu Kerangka Konseptual. *Jurnal Pendidikan Musik*, 18(3), 56-67.

Fatimah, A., & Hadi, S. (2019). Integrasi Gerakan Tubuh dalam Proses Pembelajaran Seni Budaya. *Jurnal Internasional Pendidikan Seni & Desain*, 38(3), 708-720.

Sagala, Syaiful, haji. 2011. *Konsep dan makna Pembelajaran untuk Membantu Memecahkan Promblematika Belajar dan Mengajar*. Bandung: Alfabeta.

Susilo, B., & Suprpto, B. (2019). Peran Latihan Ketahanan dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Mental di Kalangan Seniman. *Jurnal Terapi Seni*, 25(4), 67-74.